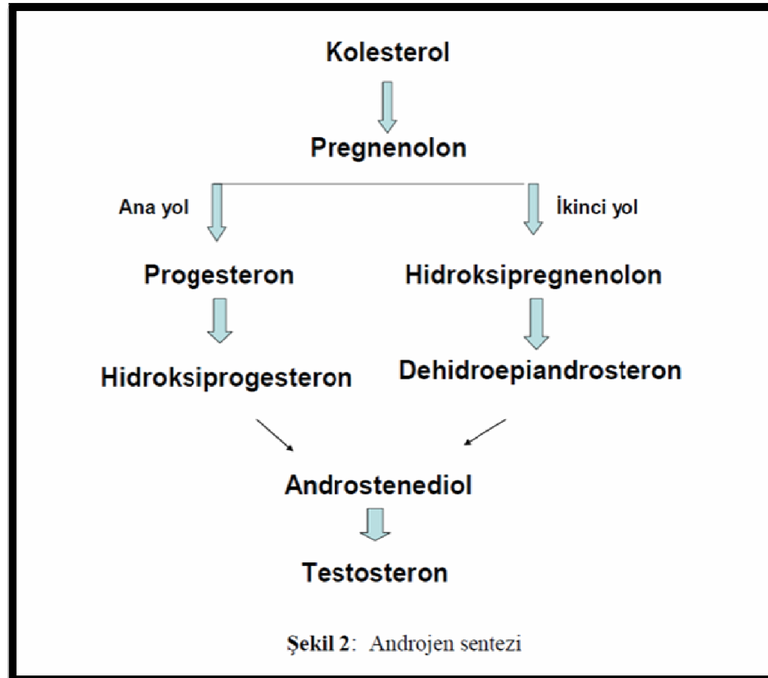
http://wp.me/pFrEi-EF

KURBAN BAYRAMININ UNUTULAN YÖNÜ

Kurban Bayramı hakkında söylemek istediklerimizi beyan etmeden önce aşağıda bazı bilgileri hatırlamak faydalı olacaktır. Bu şekilde gözden kaçan hususları da dile getirmiş olacağız.
İnsan hayatının en zor dönemi bence ihtiyarladığı dönemdir. Bu dönem kadınlardan çok erkeklere için daha zor geçmektedir. Çünkü sorunlarını paylaşmak bir erkeğin zaafı olarak kabul edildiği ülkemizde, dikkat edilecek en önemli husus erken harekete geçmek olacaktır. Sürekli olarak bilinçlendirilme yağmuru altında olan insanlarımızı uyarmak ve korumak hepimizin üzerine borçtur. Birde ne olduğu hala tam kesin çözümlenmemiş "Stres" adı altına sığdırılan birçok hastalıkla uğraşan insanlarımıza dua etmekle beraber, bazı fark ettiğimiz konuları paylaşarak komplikasyonların önüne geçmeyi düşünmekteyiz. Her insanın bir bakış zaviyesi vardır. Bu bakışı ötekinin görmediğini görmekle sıfatlanmıştır. Bu şekilde bilgi asıl mihverine doğru yol alarak zenginleşir. 45-50 yaş civarı, erkeklerin ve kadınların her türlü yönden değişime uğradığı, ihtiyarlamaya ve sorunların başladığı dönemdir.

İnsan hayatında en önemli şey üremedir. Bunun temelinde ise hormonal yapının sağlamlığı bulunmaktadır. Rasûlüllah sallallâhü aleyhi ve sellem efendimiz **"Evlenin, çoğalın ben ümmetimin çokluğu ile övüneceğim"** hadisini bazıları başka yerlere çekse de (Tekâsür Suresini tevili) bu tavsiyenin ilâhî çerçevesindeki hikmetler her geçen gün kirli oyunlar ile yıpratılmaya çalışılmaktadır. Mesela; **"aman bitkisel gıdalarla beslenin, et yemeyin, protein ihtiyacınızı bitkisel yollardan karşılayın, yoksa kollestrolünüz çıkar, erken ölürsünüz"** gibi safsatalar biraz incelendiğinde daha bariz şekilde ortaya çıktığını görebilirsiniz. Bu nedenle anlatmak istediğimiz konuyla ilgili bazı bilgileri hatırlayalım.

KOLESTEROL: Kolesterol, yapısal bileşik olarak hücre zarlarında bulunmakta olup hayat için gerekli olan mum kıvamında yağımsı bir maddedir. Etin düşük kolesterol içermesi, kas içi düşük yağ içeriğiyle ilgilidir. Kolesterol beyin, sinirler, kalp, bağırsaklar, kaslar, karaciğer başta olmak üzere tüm vücutta yaygın olarak bulunur. Vücut kolesterolü kullanarak hormon (kortizon, cinsellik hormonu....), D vit***** ve yağları sindiren safra asitlerini üretir.



Şekil 2: Androjen sentezi

TESTOSTERON:

Testosteron steroid yapıda bir hormondur. İnsan vücudunun en önemli androjenidir. Erkekte %95'i testis hücrelerinden, kalan %5'lik bölümü ise böbrek üstü bezlerinden, beyinden ve diğer bazı yerel hücrelerden salgılanır.

LH (luteinizan hormon) **kontrolü altında kolesterolden günlük 6-7 mg üretilir.**

Testosteronun salgılanması biyolojik saat ritmine bağlı olarak gün içinde farklılık gösterdiği gibi yıl boyunca da mevsimsel olarak değişir. Serumda %98'i proteine (%57'si cinsellik hormon bağlayıcı protein ve %40'ı albümin (protein)) bağlı olarak taşınırken %2'si serbest olarak dolaşır. Albümine bağlı ve serbest olan bölümü testosteronun vücut tarafından kullanılabilen kısmını oluşturur ve biyolojik olarak kullanılabilir testosteron olarak adlandırılır.

İnsan vücudunda testosteron eksikliğinin asıl etkileri ile ilgili az miktarda bilimsel veri bulunmakla beraber, yaşlı erkeklerde osteoporoz (kemik proteini) ile ilişkili olabileceği belirtilmiştir. Testosteron seviyesinin anormal derecede düşüklüğünün hem kadın hem de erkekte libido (cinsel dürtü) azalması ve bazı erkeklerde erektil disfonksiyon (sertleşme) ile ilişkili olduğu belirtilmektedir.

Günümüzde erkeklerde yaşlanma ile birlikte gözlenen yumurtalık fonksiyon bozukluğu ve bunu takip eden androjen (erkeklik hormonu) seviyesindeki azalma yerleşik bir bilgidir. Yaşla birlikte testis kanlanması azalır. Leydig hücrelerinin luteinizan hormona cevapları bozulur. Sonuçta testosteron seviyelerinde azalma olur. Andropoz (erkeklerin üremeden düşme)hali ve yaşlanan erkekte erken başlayan hipogonadizm (testis veya yumurtalığın faaliyet noksanlığı.) gibi çeşitli isimlerle adlandırılan ve özellikle 45-50 yaşlar arasında toplam testosteron seviyesinde gözlenen düşme eğilimi ile sorunlar ve yaşlanma belirtileri başlar.

ANTİ-AGİNG

Günümüzde yaşlanma ve beraberinde getirdiği sağlık sorunları insanları bu konuyla ilgili çözüm arayışlarına itmektedir. İnsanlar yaşlanmaya yol açan faktörleri davranışsal ya da tıbbi olarak önlemeye, yaşam kalitelerini arttırmaya çalışmakta ve bu yöntem de **anti-aging** olarak isimlendirilmektedir.

Anti-aging kelime anlamı olarak **yaşlanmaya zıt olmak, yani genç kalmak** olarak ifade edilebilir. Anti-aging tedavinin amacı; genel vücut sağlığını en iyi düzeye getirmek ve korumak, kişinin zinde ve sağlıklı hissetmesini sağlamak, bağışıklık sistemini güçlendirmek, vücudun yağ kütlesini azaltıp kas kütlesini ve kemik gücünü arttırmak, hafıza ve kavrama yeteneğini güçlendirmek, sağlıklı bir cilt ve vücut hatları elde etmek şeklinde özetlenebilir. Östrojen ve progesteron ile yapılan hormon tedavileri son 20 yılda batılı kadınlar arasında yaygın olarak kullanılmış ve bu da **"neden yaşlandıkça eksilen diğer hormonları da yerine koymuyoruz ve neden erkekler için de yerine koyma tedavisi uygulamıyoruz"** sorularını akla getirmiştir.

Anti-aging; periyodik sağlık kontrolleri, uygun bir beslenme, kişiye uygun egzersiz programları, hormon eksikliği tedavisinin yanı sıra serbest radikallerle mücadele amacıyla vitamin, mineral, antioksidan kullanımı ve stresle başa çıkmayı kapsar. Günümüzde östrojen ve progesterona ek olarak testosteron, insan büyüme hormonu gibi hormonlar yanında melatonin, A, B6, B12, C, E, folik asit gibi vitaminler, demir ve çinko gibi mineraller ve bunlara ek olarak çeşitli antioksidanlar da anti-aging'de kullanılabilmektedirler.

ANDRAPOZ

Yaşlanmaya bağlı olarak testosteronun yani erkeklik hormonunun kandaki seviyesinin azalmasıdır. Halk arasında bu duruma erkek menopozu da deniyor. Ancak yaşlanan erkeklerde cinsel fonksiyonlarda meydana gelen azalma, Yaşlanmaya bağlı olarak testosteronun yani erkeklik hormonunun kandaki seviyesinin azalmasıdır. Halk arasında bu duruma erkek menopozu da deniyor. Ancak yaşlanan erkeklerde cinsel fonksiyonlarda meydana gelen azalma, kadınların menopoz sonrasında yaşadıkları durumla bire bir aynı değildir. Cinsel fonksiyonlardaki azalma erkeklerde kademeli, yavaş, ilerleyici biçimde oluşur. Ayrıca bu durum kişiden kişiye farklılık gösterir. Kadınların tersine erkeklerde dölleyebilme yeteneği azalmış olsa da devam eder.

Androjen eksikliği belirtileri:
* Bitkinlik ve uyku sorunları
* Kilo artışı
* Bel çevresi, karın ve göğüslerde yağlanma.
* Kasların zayıflaması ve reflekslerin azalması
* Cinsel istekte azalma
* Ereksiyon sorunları
* Sinirlilik, gerginlik ve alınganlık
* Doyumsuzluk
* Ağrı ve sızılar
* Kemiklerde deformasyon
* Saçların incelmesi ve dökülmesi
* Cildin kuruması ve kırışması
* Hafıza bozulmaları
* Depresyon
* Motivasyonun azalması, mutsuzluk ve ilgisizlik

Tedavi edilmeden bırakılan andropozun, son derece şiddetli sonuçları olabilir. Andropoz erkeklerin sağlığını ve yaşamını, menopozun kadınları etkilediğinden daha çok etkileyebilir. Bütün bu değişimler araştırıldığında, erkeklik hormonlarının dengesinin bozulduğu anlaşılır. Özellikle söylediğimiz belirtiler, testosteronun azalması ve erkek vücudunda normalde az miktarda bulunan östrojen (kadın hormonu) oranının artması ile ilgilidir.

Testosteron, sadece cinsel hayatınızı belirleyen bir hormon değildir. Kemik yoğunluğu, kaslar ve kırmızı kan hücrelerinin üretimi için de çok önemlidir. Andropozla birlikte testosteron azalır, bağışıklık sistemi sarsılır, kalp ve beyin fonksiyonları bozulmaya başlar. Kalp krizleri erkekleri daha çok tehdit eder. Andropozda yaşanan depresyon ve kişilik değişimleri oldukça ağır olabilir.

MENAPOZ

Menopoz kelimesi İngilizce; "**ay (moon)"** ve "**sonlanma (pause)"** kelimelerinden oluşturulmuştur. Tam olarak kelime karşılığı adetten kesilme olup, **"menopoz yaşı"** kadının en son fizyolojik adet kanamasının olduğu zamanı ifade eder.

Kadınlarda menopoza bağlı adetten kesilme, yumurtalıkların işlevlerinin sona erdiğini ve artık buralardan kadınlık hormonlarının salgılanamadığını işaret eder. Menopoz, genel bilinenin aksine rahimin değil **yumurtalıkların işlevinin sona ermesi**dir. Yumurtalıklarda yeni yumurta oluşumu gerçekleşememekte ve hormon üretimi yapılamamaktadır. Yeterince estrojen ve progesteron hormonları üretiminin olmamasına bağlı olarak adetten kesilme gerçekleşmektedir.

Bu açıklamardan sonra sözü et tüketimine getirmek istiyorum.

ET TÜKETİMİ

İnsan vücudu için gerekli hormonların et ile olan bağlantısı olduğu için tüketimi hakkında şunları bilmemiz gerekir.

İstatistikler Türkiye'nin kırmızı et tüketiminin birçok ülkeye göre çok düşük olduğunu, **ABD** yıllık kişi başı et tüketiminin 116.7 kilogram, **Arjantin**'de 99.5 kilogram, **Avustralya**'da 93.9 kilogram iken **Türkiye**'de yalnızca 5-18.6 kilogram olduğunu vurgulamaktadır.

Milletimizin neden et tüketiminde alt sıralarda olması ve bazı sebeplerle kırmızı et ve et ürünlerine ulaşamayıp, et ürünleri yerine **makarna ve pirince** yöneldiğini ifade eden yetkililer şunları söylemektedirler.

"Ülkemizde özellikle kırmızı et tüketiminden bir kaçış olduğu görülmektedir. 1994 yılında 20.7 kilogram olan yıllık kişi başı kırmızı et tüketiminin 2005 yılında yüzde 51.2 azalışla 10.1 kilograma gerilediği görülmektedir. Son 10 yıllık süre zarfında tüketimimiz yarı yarıya düşmüştür.

Buna karşılık yıllık kişi başı kanatlı ürünleri tüketiminin 1994 yılında 2.7 kilogram iken 2005 yılında yüzde 214 artışla 8.5 kilogramа yükseldiği görülüyor. Kırmızı et ve et ürünlerine ulaşmada sıkıntı yaşayan halkımızın, tavuk eti ürünleri yanında ciddi oranda makarna ve pirince yöneldiği görülmektedir."

Tavuk üretimine yapılan desteğin et üretimine yapılmaması garip bir durumunda habercisidir. Çünkü bir sığırın ve koyunun kârlı kesime gelmesi için bir yıl gibi bir zaman ihtiyaç varken tavuğun kesime gelmesi 40-50 gün olması ve dişilik hormonları kilo artışı sağlanması bir sorun göstergesidir. Dişilik hormonu yüklenmiş tavukların erkekler üzerinde ki etkisi inkâr edilemez bir gerçeğin yani üremenin durdurulmasına etkendir. Ayrıca yapılan araştırmalarda kollestrol seviyesi sığırda % 63 iken tavukta %64-90 arasında seyretmekte olunca, sığır eti yemek tavuk eti yemekten daha iyi olması da bir tezat durumu ortaya koymaktadır!

KURBAN BAYRAMI İYİ Kİ VARSIN

Bu açıklamalardan sonra Allah Teâlâ'ya bir daha iman noktası nazarında şükrümüzü artırmanın gereğini söyleyebiliriz. Çünkü kurban bayramı senede bir defa da olsa Müslümanların sofrasına uzanan hain elleri sekteye uğratmaktadır. Allah Teâlâ kullarına bir emrini ihsan ederken en iç noktasından dışına kadar faydayı galip kılmış şerri defetmiştir. Yani efradını cami ağyarını manidir. Asr-ı saadette;

"Bir adam Rasûlüllah sallallâhü aleyhi ve selleme gelerek:

"Ben et yediğim zaman kadınlara karşı zaafım artıyor ve bende şehvet galebe çalıyor. Bu sebeple et yemeyi nefsime haram ettim" dedi. Bunun üzerine şu ayet indi:

"Ey iman edenler! Allah'ın size helal ettiği temiz şeyleri haram kılmayın, hududu da aşmayın. Doğrusu Allah, aşırı gidenleri sevmez. Allah'ın size verdiği rızıktan temiz ve helal olarak yiyin. İnandığınız Allah'tan sakının" (Maide 87-88). Tirmizî, Tefsir, Maide, (3052).

Hz. Ali kerreme'llâhü vechenin, **"Kırk gün et yemeyenin ahlâkı bozulur; kırk gün üst üste et yemeye devam edenin de kalbi katılaşır!"** (İhya, 3/92) rivayeti ile **"ahlakı bozulur"** yani **"yaratılış dengesi"** vücudu dengede tutan hormonal sistem bozulur manasını da bahsettiğimiz bilgiler aşamasında zikredebiliriz.

İnsanlara öz ihtiyacı olan şeyleri bir etken ile kaybettiğinde sağlıksız oluşu, hayatını nasıl etkilediği konusunda yorum yapmaya gerek yoktur. Ancak gündem bilinmesi gerekeni gereksiz olanla paylaşınca bazı bilgiler arada kaynayıp gidince bozulmalar kendince ortaya çıkmaktadır. Mesela Testosteron, sadece cinsel hayatınızı belirleyen bir hormon zannettiğimiz halde öyle olmadığı ve onu nasıl kontrollü şekilde elde edeceğimizden hiç bahsedilmemesi garip durumdur. Çünkü doğal yönden Testosteron hormonunu arttırmak için muhakkak kırmızı et tüketimini artırmak gerekiyordu. Ancak öyle olmadığını görebiliyoruz. Öyleki eskiden tekkelerde dervişler için kuzu beslenildiği, **etin hasını yiyen ahlakı iyi olur** denildiği halde bugün tatsız tuzsuz çorbalarla geçiştirmeler yapılması unutulan çok şeyin varlığını göstermektedir. Şah Nakşibend kaddese'llâhü sırrahu'l azîz riyazatla kâmil insan yetişmeyeceği hususunu çok zaman dile getirmiştir. Eksik beslenmenin fıtratı bozduğu istidraca varan durumlara sebep olacağını beyan etmiştir.

KURBAN MANZARALARI

Her sene Kurban Bayramı gelince **fiyat spekülatörleri, hastalık söylentileri, vahşi insanlar, gericilik, çağdaş olamamak, kaçan hayvanlara yapılan eziyetler** vb. akla hayale gelmez şeyler ile biraz daha soğuyan insan sayısının arttırıldığı gözlemlenmektedir. Aslında sorun Kurban Bayramı değil, milletimizin vücut yapısında tahrifat ve dolayısıyla üremesine engel koymaktan başka bir şey olmadığını söyleyebilirim.

"Bir millet ne kadar et tüketiminden uzaklaştırılırsa o kadar sağlığı bozulup hastalıklı oluşması sağlanacaktır" düşüncesinin engeli yıllar önce Allah Teâlâ'nın Kurban Bayramı ile bir daha sekteye uğratılmıştır. Çünkü kırmızı et tüketimi sağlıklı nesiller için gerekli olan faktördür.

Maddî durumu zayıf olan nice kişiler sırf Allah Teâlâ'nın rızasını kazanmak için kurban keserken, hakikatte gelecek nesillerinin garantisi için bir hizmet verdiğini unutmamalıdır. Bu nedenle:

Televizyonların kaçan kurban manzaraları (nasıl oluyorsa kaçan kurbanın yanında çözünürlüğü yüksek kamera hazır bulunuyor!) ile kurban kesenleri vahşi gösterme çabalayanlar Food, Inc. (2008) Belgeselini seyretmelerini;

Vakıfların kurban kesimi adı altında para toplayanlara para verdiklerinde kendi kurbanlarını bizzat görerek kestirmelerini; görmediği ve bilmediği yerler hakkında yapılan yardımlar konusunda kurbanların bizzat ülkemizde kesilip o şekilde yurt dışına gönderilme şartını koyarak kurban kesimi istemelerini; eğer bu şekilde olmazsa o tür kuruluşlardan uzak durmalarını tavsiye ederim.

Kurban, Allah Teâlâ rızası için kesilir. Üç paya bölünür. Biri, kendi ailesine, ikincisi eşe dosta ikram, üçüncü kısmı fakirlere taksim edilir. Eğer bu şekilde bir kurban kesimi yapılırsa içinde sağlık, ibadet, sadaka, hediye, rıza vb. güzel hasletlere sahip olup sünnet üzere kesmiş oluruz.

Allah Teâlâ buyurdu ki;

"Yiyiniz ve içiniz, israf da etmeyiniz. Şüphe yok ki O, israf edenleri sevmez." (Araf, 31)

Allah Teâlâ yemeği terk değil, israfı men etmiştir. Nerede bir et tüketmeyin diye sizi yönlendirmek isteyen birileri varsa, onların gerçeklerini biraz daha araştırın samimiyetsiz olduklarını göreceksiniz. Bir zamanlara yumurta yemeyin dediler, şimdi her gün bir yumurta teranesi çıktı. Trans yağını yedirmek için senelerce Tereyağı yemeğin dediler. Sonuç olarak atalarımızın beslenmedeki izledikleri yolu hiçbir zaman terk etmemeliyiz. Kıtalara hükmeden milletin çocuklarının geleceğe aydın bakması için bu oyunları biraz daha açıktan görmeleri hepimiz için elzemdir.

Kurban bayramını hakkıyla eda etmek neslimizin sağlıklı çoğalmasına sebep olacağını tekrar hatırlatarak en güvenilir et olan kurban etlerini doya doya yiyin. Şifa olsun**.**

İhramcızâde İsmail Hakkı